Alimentation naturelle BARF

Petit mode d'emploi

Ce petit guide présente l'organisation de quelques particuliers qui ont fait le choix de l'alimentation naturelle à base de viande crue pour leur compagnon. Ce dernier n'a pas pour vocation de prétendre être la seule méthode de nourrir son chien naturellement mais simplement de prodiguer quelques conseils aux néophytes qui souhaitent se lancer pour le bien-être et la santé de leur poilu ! N'hésitez pas à venir poser vos questions sur le groupe BARF-ASSO et découvrir les projets de l'association en matière d'alimentation animale.

Le BARF c'est quoi ? Pourquoi ?

Pour la petite histoire mon doudou souffre d'une insuffisance cardiaque qui a provoqué une insuffisance rénale, j'avais déjà énormément de problèmes de digestion après une bonne quinzaine de marques de croquettes différentes, je me suis lancée dans le Barf depuis le temps que j'y pensais, l'insuffisance rénale a été le déclic puisque mon doudou refusait de manger les croquettes du véto, le Barf était ma seule chance de faire baisser sa créatinine rapidement et éviter les lésions irréversibles du rein. Grâce à Rod (du site débuter.b-a-r-f.com) tout d'abord puis l'aide précieuse de tous les barfers des forums ainsi que mon véto bien qu'un peu réticent aux os j'ai pu établir un menu adapté à l'insuffisance rénale de mon doudou et en moins 48h doudou était désormais à la viande crue ! Aujourd'hui après quatre ans de BARF Naïko est en pleine forme, avec des bilans sanguins absolument normaux, sans lésion rénale c'est pourquoi je peux dire que le BARF a sauvé mon chien !

Bon, vous allez me dire, cool mais on n'a pas tous un chien malade à sauver. Mais le BARF c'est un millier d'autres avantages, vous allez aussi pouvoir remarquer au bout de quelques mois tout un tas de changement sur vos loulous :

- D'abord les selles : plus aucun souci pour ces chiens fragiles qui était tantôt constipé, tantôt l'inverse, bref le BARF ça leur donne de toutes petites crottes, des selles bien moulées et un transit impeccable
- Une digestion nettement plus facile pour nos loulous et plus aucun manque d'appétit
- Ensuite le poil ! C'est absolument incroyable comme le poil n'est plus du tout gras mais doux, épais et non plus rêche, et plus beau tout simplement
- Les dents sont évidemment plus belles, bien blanches

J'oublie probablement tout un tas d'avantage mais ce n'est pas vraiment le but de cet article, il y a le site du barf pour ça. Moi je vais m'adresser aux convaincus qui hésitent à se lancer pour des raisons pratiques. J'ai remarqué que (surtout nous les filles) on a besoin de voir, de comprendre l'organisation avant de se lancer. Ça parait énorme comme ça, mais finalement, c'est un tout petit peu d'organisation au début et après ça va tout seul.

Petites précisions tout de même : Pourquoi du BARF ?

Parce que la plupart des croquettes sont fabriquées à partir de céréales diverses, des farines de maïs et soja, de la pulpe de betterave, entre autres, alors que les carnivores ne possèdent pas les enzymes nécessaires pour métaboliser ce genre de composants cellulosiques ! Autrement dit, ces ingrédients sont indigestes et permettent simplement de rendre les croquettes plus compactes, plus appétantes mais n'ont absolument aucun intérêt nutritif. Les conservateurs, antioxydants et autres produits chimiques ont d'ores et déjà prouvé leurs ravages aussi bien chez l'homme que chez nos animaux (cancers, problèmes hormonaux, allergies…). En particulier le Butylhydroxyanisol (BHA) et le Butylhydroxytoluène (BHT) qui favorisent les tumeurs hépato-gastriques, altèrent le développement des organes génitaux, provoquent des lésions thyroïdiennes, augmentent le taux de cholestérol, diminuent l'efficacité du système immunitaire entre autres… C'est un véritable sabotage hormonal que subissent nos compagnons via ces additifs « alimentaires ».

La viande, enfin, dans les croquettes, est quasi-inexistante et se résume sous le nom de « farines animales », déchets carnés et viandes périmées qui sont déshydratés, plus ou moins dégraissés et qui par ces procédés, perdent la grande majorité de leurs nutriments nécessaires au métabolisme tels que les vitamines, sels minéraux et protéines. D'où l'ajout de protéines végétales, sels minéraux et autres vitamines d'origine chimique….

Afin d'éviter les problèmes urinaires, rénaux, hépatiques, pancréatiques, les allergies et autres problèmes de peau que peut provoquer une alimentation industrielle inadaptée, le BARF repose sur l'administration d'aliments naturels et les résultats sont là : un poil plus beau, des selles moins importantes, une santé buccodentaire irréprochable, des chiens plein d'énergie et qui respirent la santé ! (bilans biologiques via prises de sang à l'appui).

Stop aux idées reçues

Vous entendrez probablement un peu partout, que la viande crue est dangereuse (bactéries, os, etc.) mais il n'en est rien ! Nos chiens sont des carnivores, équipés physiologiquement pour digérer et tirer le meilleur bénéfice de la viande.

La viande crue n'entraine pas plus de salmonellose que les croquettes

Les contaminations bactériennes aux salmonelles notamment arrivent plus souvent sur des croquettes ! En effet, le BARF, pratiqué depuis le plus jeune âge, renforce le système immunitaire de nos chiens, et sauf déficit immunitaire acquis ou héréditaire, la viande crue ne présente aucun risque supplémentaire de contamination. En effet, la flore digestive de nos carnivores est d'ores et déjà composée de différentes colonies bactériennes, et possède une acidité qui les protège ; ainsi, une alimentation naturelle permet de maintenir cet équilibre bactérien sans causer aucune contamination.

Les os, s'ils sont donnés crus et charnus, ne sont pas dangereux

Contrairement à ce que beaucoup racontent, les os de poulet ne posent aucun problème à partir du moment où ceux-ci sont donnés crus et charnus (c'est-à-dire enveloppés de viande comme les cuisses de poulet par exemple) et nos carnivores sont tout à fait adaptés à ce type d'aliment. Avez-vous déjà vu un renard laisser les cuisses, les cous, les ailes du poulet qu'il vient de voler ? Les herbivores mangent de l'herbe, les carnivores de la viande tout simplement… En revanche, la composition des os cuits est modifiée, ils peuvent alors devenir dangereux car une fois croqués par le chien, ils s'effritent en petits morceaux très pointus et peuvent alors provoquer une perforation.

Le « goût du sang » ça n'existe pas et l'instinct de proie n'est pas plus développé avec le BARF

Les idées reçues du type « la viande rend agressif » évidemment n'ont aucun fondement et, au même titre que les carottes ne rendent pas aimable, un chien au cru n'est pas plus agressif qu'un chien aux croquettes. Au contraire ! Ils ont de la viande tous les jours, et donc, contrairement aux autres, ne se jettent pas sur le moindre morceau de viande, et n'avalent pas les os tout rond par excitation ! Ainsi, grâce au BARF, nos chiens bénéficient d'une alimentation adaptée, qui respecte leur nature de carnivores.

Ce n'est pas beaucoup plus cher que des croquettes

Selon la façon dont vous réussirez à vous approvisionner, le BARF peut revenir beaucoup moins cher que des croquettes. Malheureusement, dans la région, nous avons beaucoup de mal à trouver des déchets de découpe, la plupart des grandes surfaces et abattoirs du coin refusent de nous vendre leurs restes de viande car ils sont récupérés par diverses entreprises. En revanche, vous rencontrerez beaucoup de barfers sur les forums qui s'approvisionnent directement chez les bouchers/abattoirs/marchés et qui, pour quelques centimes le kilo, récupèrent de très beaux morceaux de viande dont la présence d'une veine, d'un nerf ou de gras, empêche de les mettre dans l'étale d'un boucher…

Qu'à cela ne tienne ! Nous nous sommes organisés pour trouver des bons plans, et nous nous regroupons pour passer des commandes en gros sur des sites spécialisés. Ainsi, pour le bœuf et les cous de poulets/canards nous commandons chez Saint Laurent Viande qui nous livre une fois par mois sur un parking à Frouard. Nous ne prenons plus de mix volailles chez eux car le mixé est complémenté en protéines/farines animales. Pour les poulets, des caisses de cuisses à 1,7€ le kilo ou de poulets entiers mais vidés à 2,8€ le kilo sont disponibles dans certaines grandes surfaces hallal, et nous nous rendons dans certains abattoirs mais hors-département quelque fois pour acheter des carcasses de poulet en gros (200-300kg) afin d'avoir des tarifs intéressants. De plus en plus de grandes surfaces, ont des rayons « viandes pour animaux » dans lesquels vous trouverez de tout : parfois de très beaux morceaux de viande ou d'abats à moins d'un euro, mais prudence quant aux déchets qui ne sont parfois que du gras mais très peu de viande. Notre principal fournisseur est Kiezebrink, via un site belge, sur lequel nous trouvons, du poulet, du bœuf, de l'agneau, du lapin, du faisan, et même du poisson (saumon, etc.) ! Les viandes sont de très bonne qualité, et n'étant pas très loin, nous nous économisons les frais de port en allant directement les chercher à la frontière. De nombreux sites ont vu le jour depuis, et proposent des livraison barf-webshop ou dogsfresh par exemple…

Le BARF en pratique au quotidien

Bien que cela puisse paraitre très compliqué au départ, ce n'est en fait qu'une question d'organisation et surtout de fournisseur. Une fois équipé d'un congélateur, le plus difficile est de trouver de la viande, en grande quantité et à prix intéressant. Une fois ce « problème » réglé, il n'y a plus qu'à se lancer.

Les repas reposent sur un principe simple : ils doivent être composés de 50% de viande crue, 10% d'abats, un peu de légumes toujours crus et 40 % d'os charnus. Bien souvent, pré-formatés par l'industrie agroalimentaire, nous avons tous la crainte de créer des carences ou surdosages et on s'imagine qu'il faut minutieusement peser chaque aliment afin d'apporter exactement au milligramme près, tant de protéines, tant de vitamines, tant de minéraux etc. mais il n'en est rien ! L'équilibre alimentaire se fait sur des jours voire des semaines. Vous ne calculez pas, chaque jour, la quantité de protéines/minéraux/vitamines/lipides/glucides que vous allez manger ? Et bien c'est exactement pareil pour votre chien !

Chaque fois que vous avez un doute, essayez de penser naturel : un renard ou un loup n'a aucun souci lorsqu'il mange une poule, il ne laisse pas les os, il les croque, il mange quelques fruits/légumes par ci par là… Le principe du BARF est là, sans pour autant reproduire les (trop) longues périodes de jeûne et la fatigue de la chasse.

Les légumes

Pour les légumes, ils doivent être donné CRUS toujours comme la viande, 50% de légumes à feuilles vertes (salade, épinards, céléri, fenouil…) et 50% de légumes racines (carottes, radis, courgettes…).

Pourquoi les réduire en purée crue ? Parce que les carnivores ne digèrent pas la cellulose. Dans la nature, l'apport en légume se fait en mangeant l'appareil digestif des grosses proies herbivores (bœuf, cheval, mouton etc…). Le chyme contenu dans l'appareil digestif est en fait une purée de légumes et de plantes pré-digérés. Étant donné qu'il est très difficile de se fournir en panse pleine ou en proie entière, nous ajoutons donc à la viande, des légumes réduits en purée.

Ici, nous avons opté pour les petits pots/gobelets de purée de légumes que je congèle : cela nous prend à peu près une ou deux heures tous les deux-trois mois : mélange épinards, courgettes, carottes et banane mais ceci n'est pas exhaustif tout dépend de ce que vous avez, et de ce que votre chien aime ou non. Tous les légumes (crus et mixés) font l'affaire en sachant que la famille du chou donne des gaz, qu'il faut cuire les haricots, qu'il vaut mieux zapper les solanacés (tomates, aubergines, poivron etc...). De toute façon dans le doute quand vous souhaitez intégrer un nouveau fruit ou légume une petite recherche sur les forums et vous serez vite fixé et super bien accueillit en plus ! ☺

Un robot ou un blender est nécessaire : nous mettons la lame pour hacher en dessous et la râpe au-dessus sur le même robot, comme ça les légumes sont râpés puis juste en dessous mélangés ce qui donne une sorte de purée que vous pouvez voir dans le robot. On remplit ensuite des petits gobelets ou petits pots en verre avec les purées de carottes seules, mélange carottes, courgettes épinards ect... histoire de varier parce que souvent nos gros se lassent et le seul truc qu'ils aiment à tous les coups c'est vraiment les carottes ! Nous préparons environ une quarantaine de gobelets selon les légumes frais que nous avons.

Enfin pour terminer, un peu de film étirable, un petit élastique en caoutchouc et hop au congélo !

Question quantité c'est une cuillère à soupe de purée de légumes par 10kg de poids du chien par jour.

Les huiles

Au fil des discussions vous remarquerez deux « courants » dans les barfers : ceux qui utilisent toute sorte d'huile y compris végétales, huile de poisson, d'olive, de graine de lin, de noix, de bourrache ect…

Les huiles végétales ont le désavantage d'accélérer le transit donc ici nous avons opté pour l'huile de saumon (sauvage car les saumons d'élevage sont plein d'antibiotiques entre autres), alternée avec l'huile VitaDerm (DHN) car cette huile est très riche en Oméga 3-6-9 d'huile de poisson et en vitamine E naturelle de bourache. Cette huile Vitaderm donne un poil vraiment fabuleux à nos chiens (et moins jaunit qu'avec l'huile de saumon). Elle a fait ses preuves auprès de tous ceux qui l'ont essayée !

Si vous souhaitez tout de même donner des huiles végétales, elles doivent être de première pression à froid, vous pourrez trouver si vous le souhaitez ces produits type huile de lin ou d'olive en magasin bio. Attention à l'huile de foie de morue, on risque un surdosage en vitamine A donc à ne donner qu'occasionnellement voire même pas du tout par prudence.

Question quantité nous mettons l'équivalent d'une cuillère à café par 10 kg de poids du chien par jour mais là encore, toujours à l'œil parfois un peu plus, un peu moins pas de panique si comme moi, au début vous avez peur de mal faire avec les quantités inutile de peser tout au milligramme près avec le temps on adapte en fonction du chien ect…

Nous utilisons l'huile d'olive en « cure » quand il est constipé après avoir mangé une ceinture en cuir par exemple !

Les œufs

Tout dépend de votre chien, personnellement, parfois l'œuf est donné tel quel (en été comme ça ils mangent dehors), sinon l'œuf est battu et mélangé à la viande et aux légumes.

Ils doivent être donnés crus, avec la coquille réduite en très petits morceaux. Deux à trois œufs par semaine entiers jaune + blanc, inutile de séparer...les mythes sur la toxicité du blanc d'œuf, et le cholestérol du jaune n'ont aucun fondement, les œufs sont une excellente source de vitamines, et on n'a jamais vu un renard séparer le blanc du jaune !

Nous laissons sécher les coquilles d'œufs pendant la nuit, puis on les passe au mortier (et oui étudiants en pharmacie on a des mortiers mais pas de moulins à café) réduits ainsi en poudre les coquilles d'œufs sont données à raison d'une cuillère à café de coquilles d'œufs moulues par kilo de viande ça évite que le chien fasse le tri et arrive à laisser des morceaux de coquilles dans la gamelle.

Vous avez également de la poudre de coquille d'œuf toute prête parmi les produits DHN car c'est une excellente source de calcium et de phosphore mais tant qu'à faire, autant utiliser nos coquilles et de bons os charnus…

La levure

Nous utilisons des gélules d'ultra levure (pharmacie) en cas de diarrhée (100mg le matin, 100mg le soir). C'est bien plus efficace que le canidiarix et beaucoup moins d'effets secondaires ! En alternative, l'Ercefuryl® en sirop (disponible chez votre pharmacien également) est très efficace et moins toxique que le canidiarix. L'Ultradiar® est un produit naturel disponible chez votre vétérinaire, qui permet de soutenir la fonction digestive lors de diarrhée : il maintient l'équilibre naturel de la flore intestinale il peut être très utile lors de la phase de transition si votre chien met un petit peu de temps à s'habituer au passage croquettes-viande.

Pour un poil plus brillant et un transit impeccable nous saupoudrons deux à trois fois par semaine les repas de levure de bière Gerblé (à ne pas confondre avec le germe de blé !) environ une cuillère à soupe. Si les selles sont trop molles, nous augmentons les quantités de levure et d'os, et réduisons celles des légumes. En revanche, en cas de constipation, on augmente la quantité d'huile, de viande et de légumes et on réduit celles d'os et de levure. Le tout est de trouver l'équilibre qui convient à chaque chien.

La viande et les abats

Nos chiens font en moyenne 40 à 45 kg, leur ration quotidienne est donc grosso modo entre 1 kilo et 1,5 kg par jour. Chose importante : pensez à adapter les quantités et les types de viandes plus ou moins grasses selon l'activité de chien, la saison etc.… En effet, Naïko étant insuffisant cardiaque nous avons dû réduire les balades et quasiment arrêter toute grosse activité physique, mais je n'ai pas pensé à réduire aussi ses rations et il a pris près de 8kg en 6 mois donc il est absolument essentiel d'adapter. À l'inverse, Shadow étant une vraie pile il arrive qu'il mange près de deux kilos certains jours ! Cependant, avec le BARF commencé tôt, la plupart des chiens s'autorégulent, c'est pourquoi il n'est pas rare qu'ils ne mangent que 700-800g un jour, et plus d'1,5 kilo le lendemain…

Les repas de nos poilus doivent être composés à 50% de viande et 50% d'os charnus envrion (voir après pour les os). Toutes les viandes sont possibles selon ce que vous trouvez comme bons plans auprès des bouchers du coin ce qui ne s'avère pas toujours facile selon les régions !

Nous essayons de varier tant que possible les différentes viandes : filet de poulet, bœuf, veau, agneau, dinde, canard… Mais le choix des viande est très vaste lapin, gibier, oie, mouton… certains donnent même du cheval, du kangourou… Un chiot en pleine croissance a des besoins accrus. Sa ration journalière fractionnée en trois repas est entre 4 et 6% du poids. Le Dr. vet. Ian Billnghurst parle même de 10% ce qui est un peu généreux. Pour nos adultes, 3% du poids en moyenne par ration journalière ce qui représente en gros 1kg par jour et par chien. Tout dépend ensuite de l'activité physique de votre chien, le principe du BARF n'est pas de donner toujours exactement la même chose, la diète BARF s'adapte aux besoins de votre chien.

Pour notre part, poulet, bœuf et agneau essentiellement, parfois un peu de canard ou du veau. La viande est découpée grossièrement en morceaux pour pouvoir mélanger avec les légumes puis nous conditionnons dans des sacs congélations de 600g environ. Depuis que nous nous fournissons chez Kiezebrink, les conditionnements sont d'un kilo donc plus besoin de préparer des petits sacs congélation.

À vous d'adapter selon vos chiens leur activité physique, du froid s'ils dorment dehors etc... En hiver, nous donnons des viandes plus grasses comme le canard car les chiens dorment dehors. Personnellement, pas de broyé ici, on ne sait jamais trop ce qu'il y a dedans, méfiez-vous de ces industriels tinlo, alaska qui surfent sur la popularité du barf mais dans leurs boudin de viande on retrouve du maïs, beaucoup d'épluchures de légumes etc…souvent ces mélanges broyés type dogador ne contiennent que des os et très peu de viande ce qui conduit à un déséquilibre du rapport phosphocalcique et contrairement à ce qu'on peut croire une hypercalcémie peut être tout aussi catastrophique qu'une hypo!

Les abats

Ne pas les introduire tout de suite dans l'alimentation, mais importants car riches en vitamines et oligoéléments. Personnellement une semaine a suffi à mon chien pour s'habituer à sa nouvelle alimentation, j'ai intégré les abats assez vite mais en très petites quantités. Pour le petit dernier en revanche, qui était au barf depuis l'élevage, aucun souci abats dès le début.

Deux à trois repas d'abats par semaine selon le site du barf, nous adaptons sachant que les carcasses de poulet que nous récupérons à l'abattoir sont pleines (foie, cœur, poumon etc.…) donc quand ils n'ont pas eu de carcasses de la semaine, on ajoute des petits cœurs de dinde, des rognons, ou du foie dans la portion de viande + légumes. Il faut alterner les abats musculaires tels que les cœurs de poulet, dinde, bœuf, canard ; et les abats de filtration : les foies de génisse, agneau, bœuf ; les rognons et naturellement la fameuse panse verte dont ils raffolent ! En gros, il faut répartir l'équivalent d'un repas donc 500-600g sur toute la semaine.

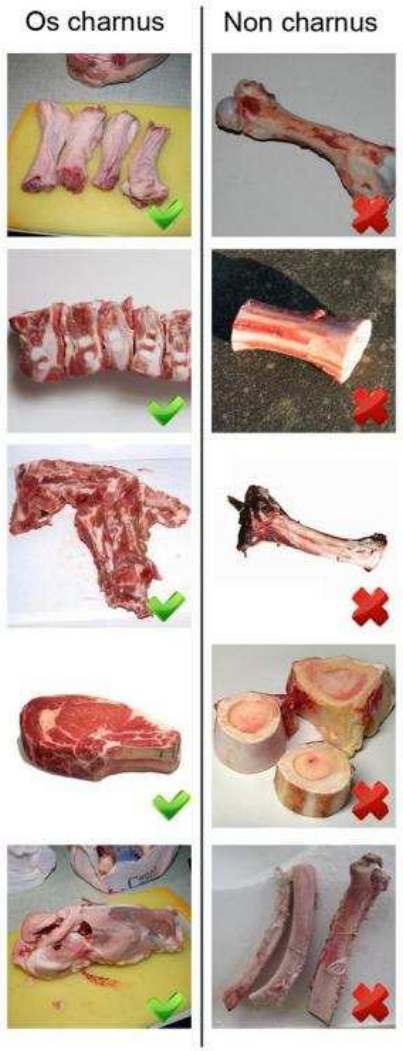
Autre petite astuce si votre chien n'aime pas trop ça et vous fait une tête bizarre comme Naïko il me regardait avec un air genre « hein ? Mais c'est quoi ton truc ? » et il ne savait pas trop quoi faire avec ces cœurs dans la gamelle, je les passe une dizaine de secondes au micro-onde juste de quoi faire ressortir une odeur plus ou moins ragoutante mais ça reste cru évidemment ! L'idéal si votre chien n'aime pas les abats, est de trouver une proie entière non vidée (caille, poulet, faisan), ils mangent beaucoup plus facilement ainsi que des abats seuls !

Les os charnus

Qu'est-ce que ça veut dire concrètement ? Par os charnus on entend os vraiment enveloppés de viande : cuisses de poulet, cous de poulet/canard, queue de veau, côte de boeuf…

JAMAIS d'OS CUITS !!! Les os doivent toujours être donnés **crus**, et avec un maximum de viande dessus. L'alimentation de nos chiens doit comporter 50% d'os charnus et 50% de viande, si les selles de vos chiens sont blanches c'est le signe que son alimentation est trop riche en os, il suffit alors d'augmenter la portion viande mix légumes et/ou diminuer les os.

Pour les cuisses de poulet en général c'est ce qu'il y a de plus facile à trouver. Attention cependant à ce que j'appelle les « os bonus » où il reste très peu de viande, très facile à récupérer en boucherie mais à part pour nettoyer un peu les dents parce que le chien gratte tout ce qu'il peut pour prendre le peu de viande qu'il reste dessus, ces os ne servent à rien et ne doivent pas être considérés comme un repas. Prudence ! Ces os s'avèrent parfois dangereux et n'ont que peu d'intérêt seulement les occuper un peu mais sous surveillance si votre chien est du genre à se casser une dent dessus ou les avaler tout rond ! Ici, ce n'est pas le cas mais certains le font donc soyez vigilants, les os charnus sont enveloppés de viande c'est ce qui « protège » votre chien.



Poissons

Saumon, eperlan, maquerau, hareng, truites, sardines, anchois…là encore le choix est vaste. Tout comme la viande, le poisson doit être donné cru. La congélation des poissons, pour le saumon notamment, permet de détruire certains parasites aquatiques. Certains chiens n'aiment vraiment pas, d'autres en raffolent, à vous de voir selon votre chien mais inutile d'insister s'il n'en veut pas.

Le poisson est un excellent aliment aux valeurs nutritionnelles très intéressantes mais il n'est cependant pas indispensable, les huiles de poissons type Vitaderm couvrent déjà l'apport en oméga 3,6 et 9.

Les compléments

Ils ne sont **ABSOLUMENT PAS** essentiels mais permettent un apport en vitamines et autres nutriments végétaux naturels. Ici, nous avons opté pour les compléments DHN, une gamme de compléments naturels élaborés par l'une des premières vétérinaires Swanie Simon à prôner le régime BARF. Nous les commandons directement en Allemagne car ils sont un peu moins chers que sur le site français et les vertus de ces compléments à bases d'algues et de plantes sauvages ne sont plus à démontrer.

Derma-phyt : composé de racine de bardane, gaillet grateron, racine de salsepareille, feuille d'ortie, inflorescences de trèfles rouges, racine de patience sauvage, feuilles et racines de pissenlit. À chaque mue, ce produit évite les démangeaisons, le poil est plu fourni, plus doux et brillant. Beaucoup d'éleveurs, même ceux aux croquettes, utilisent ce produit en complément de l'huile Vitaderm tant les résultats sont spectaculaires.

Cynorrhodon : donné en cure à chaque mi-saison ou régulièrement toute l'année, il permet d'assurer force et vitalité à nos chiens car il renforce les défenses immunitaires entre autres. Le cynorrhodon est particulièrement riche en vitamines et surtout en vitamine C.

Extrait de moule perna canaliculus : La chair de la moule à lèvres vertes de Nouvelle Zélande contient en grande quantité des glycosaminoglycanes, des protéines et des oligo-éléments. Les glycosaminoglycanes (GAG) jou ent un rôle important dans la structure de la matrice extracellulaire et en particulier celles des régions articulaires. Composants essentiels de la synovie, les GAG favorisent le glissement des surfaces articulaires. Leur propriété anti-inflammatoire fait qu'une absorption dans la ration alimentaire leur permet de rétablir un fonctionnement parfait par l'entretien des portions cartilagineuses. C'est un complément alimentaire utile aux chiens souffrant d'arthrose, de dysplasie ou de toute forme d'arthropathie. Les GAG agissent également sur la structure du tissu conjonctif et de la muqueuse de l'appareil digestif. Nous en donnons aux chiots surtout, car la croissance de nos chiens parfois trop rapide, peut causer quelques douleurs articulaires.

Green : composé de spiruline, persil, graines d'ortie, cresson de fontaine, feuilles d'aneth et de pensée. Ce mélange est particulièrement indiqué chez les chiots, ou durant la convalescence du chien. Nous le donnons en alternance avec le mélange algues et herbes.

Mélanges algues et herbes : composé de kelp (ascophyllum nodosum), luzerne (alfalfa), orties, gaillet grateron, pissenlit, prêle, trèfle, violet, menthe poivrée, pointes de fenouil, romarin, sauge. Ce produit apporte un complément en sels minéraux, oligo-éléments et vitamines.

Vous trouverez tout un tas d'autre produits pour les reins, les chiens âgés, d'autres algues etc…sur le site barf.fr ou en allemand barfshop.de. Évidemment ces compléments ne sont pas une obligation, 50% de viande, 50% d'os charnu, quelques légumes et un peu d'huile de poisson suffisent à apporter à votre chien les nutriments nécessaires physiologiquement à la santé d'un carnivore.

Le jeûne

Beaucoup de personnes conseillent une journée de jeûne dans la semaine, ou alors un repas avec que des fruits, du yaourt afin de laisser l'appareil digestif au repos mais vous remarquerez (car c'est le cas de beaucoup de chien et de chien loup surtout) que le chien saute naturellement un repas dans la semaine.

Voilà un petit menu élaboré il y a plus d'un an, c'est marrant de relire ça maintenant parce que finalement, avec le temps on ne s'y tiens plus vraiment, c'est au feeling selon ce qu'il y a au congel, selon le temps aussi il est plus rapide de donner deux cuisses de poulet que de mélanger viande légumes et compléments…. Il y a tout un tas de menu type sur le site vous pouvez vous en inspirer au début, puis comme toute la communauté barf, vous finirez par y aller aussi au feeling.

En cas de diarrhées : riz bien cuit avec le jus de cuisson (c'est l'un des rares cas où l'on accepte les céréales, sinon les céréales sont à proscrire dans l'alimentation d'un carnivore) mélanger à cette bouillie de la banane écrasée, de la pomme rappée si votre chien en mange et de l'ultra-levure (gélules en vente chez votre pharmacien). Normalement en un seul repas ça suffit à stopper net les diarrhées passagères après à vous de trouver la cause de ces diarrhées… (S'il est vermifugé, tant que le chien n'est pas abattu, qu'il mange et qu'il n'a pas de température en général ce n'est rien, mais surveillance tout de même surtout chez le chiot !)

Lun	Mar	Mer	Jeu	Ven	Sam	Dim
600g filet de poulet + 3 cuillères à soupe Mix légumes + 3 cuillères à café huile Vitaderm	500g bœuf morceaux + 1 œuf + 3 cuillères à soupe Mix légumes + 3 cuillères à café huile de lin	500g mix agneau (avec abat) + 3 cuillères à soupe Mix légumes + 3 cuillères à café Huile Saumon	Canard (500g) + 1 œuf + 3 cuillères à soupe Mix légumes + 3 cuillère à café huile Vitaderm	Veau ou volaille (500g) + 3 cuillères à soupe Mix légumes + 3 cuillères à café huile de saumon	Poisson (saumon/sardines/ éperlan/sole 600g) + 1 oeuf + 3 cuillères à soupe Mix légumes + 3 cuillères à café Huile Vitaderm	Jeûne ou fromage blanc + fruits Sauf pour les chiots repas normal viande + légumes + huile
Cous poulet (≈600g)	(≈700g) Carcasse poulet (avec abats)	Cuisses poulet (≈600g)	Queue de veau / cous canard (≈500g)	Carcasse faisan (≈600g)	Cuisses poulet (≈500g)	Bœuf côte (≈600g)

morceaux de viande de boeuf (saint laurent) + filet de poulet (kiezebrink) + huile de poisson vitaderm + purée de carottes, courgettes et épinards

Filet de poulet (kiezebrink) + chair de saumon broyé (kiezebrink) + purée courgettes carottes épinards et salade + levure de bière

morceaux de bœuf (saint laurent) + mix agneau (kiezebrink) + purée carottes et épinards + huile de saumon

Cuisses de poulet

Cous de canard

Carcasses de faisan

Idées reçues

- Les cœurs ne sont pas à considérer comme des abats **FAUX !!!**

⇨ Les cœurs sont des abats musculaires, à considérer donc dans la ration d'abats et non pas comme de la viande. Il existe deux types d'abats :

1) les abats de filtration (foies, rognons) très riche en vitamine A

2) les abats musculaires (langues, cœurs) moins riches en vitamine A mais plus riche en acide folique (vitamine B)

Prenez garde, en surdose, l'hypervitaminose peut être dangereuse (risques de malformations, insuffisance rénale et/ou hépatique) c'est donc la diversité qui est de mise.
Deux possibilités sont courantes pour donner des abats :
- soit faire des repas complets d'abats dans ce cas deux à trois repas d'abats par semaine en alternant les types d'abats
- soit répartir l'équivalent de deux à trois repas en mélangeant aux rations de viande sur toute la semaine

- On ne peut pas donner de viande de porc crue à son chien **FAUX !!!**

⇨ La France est indemne de la maladie d'Aujeszky, causée par un virus porcin non transmissible à l'homme mais létale pour les carnivores. Il faut donc s'assurer de la provenance de la viande porc avant d'en donner. Le Royaume-Uni, l'Allemagne, les Pays-Bas, la France continentale, la Belgique et le Luxembourg sont officiellement indemnes et ne vaccinent plus contre la maladie. Le virus circule cependant encore au sein de la faune sauvage de ces pays, on évite donc la viande de sanglier. La situation européenne sur la maladie d'Aujeszky est consultable sur les différents sites des instances agroalimentaires européennes (http://www.favv-afsca.be/santeanimale/aujeszky/#situation)

- Il ne faut pas donner le blanc d'œuf cru c'est toxique **FAUX !!!**

Il persiste malheureusement ce mythe du blanc d'œuf cru toxique…Il n'en est rien, ou plutôt tout dépend évidemment comme pour toujours de la quantité « C'est la dose qui fait le poison » disait Paracelse, médecin allemand du XV^{ème} siècle !
L'avidine contenue dans le blanc d'œuf, est une protéine qui se fixe à la biotine (vitamine B8) et empêche son assimilation par l'organisme MAIS il y a tellement peu d'avidine dans un blanc d'œuf, qu'elle ne fixe même pas la moitié de la biotine contenue dans le jaune d'œuf ! De plus, la biotine est une protéine que l'on retrouve dans bien d'autres sources : la viande, le foie, les rognons, les poissons, les haricots…Il est donc inutile de priver vos chiens de cette excellente source de minéraux, de vitamines, et de protéines d'excellente qualité et de donner uniquement le jaune, qui, bien que riche en vitamines A et B ainsi qu'en minéraux, est surtout très très riche en cholestérol ! D'autre part, le blanc d'œuf contient du lysozyme, une protéine qui sert en quelque sorte d'antibiotique naturel. Une Les œufs doivent donc être donnés ENTIERS blanc + jaune et crus, 2 à 3 œufs par semaine pour un chien d'une quarantaine de kilos environ.

Les gros fémurs de bœuf ça occupe ! Et les pattes de poulet la meilleure des friandises !

En conclusion

Évidemment ce petit mode d'emploi n'est absolument pas exhaustif, c'est ma manière à moi de m'organiser depuis un peu plus trois ans de barf et qui a permis à mes amies de se lancer. Je me répète probablement mais n'hésitez pas à venir poser vos questions sur les forums vous y trouverez des personnes qui nourrissent au barf depuis des dizaines d'années. Par ce « petit » pavé, je voulais simplement montrer à ceux qui, comme moi au début, hésitent encore à se lancer parce que cela peut paraitre difficile, que ça demande de l'organisation, par peur de mal faire etc... Finalement, avec un tout petit peu d'organisation, beaucoup de bons plans et surtout plein de super rencontres on se lance dedans, et très vite en quelques mois, les résultats sont là : un chien en parfaite santé et heureux à chaque gamelle ! Le plus difficile finalement dans le barf, une fois qu'on a trouvé un congelo (les petites annonces sont jonchées de bons plans pour ça) ce n'est pas l'organisation ou la pesée des aliments c'est vraiment de trouver de la viande en grande quantité et pour pas trop cher pas trop loin de chez soi mais en se regroupant comme nous le faisons on s'en sort !

À lire

- Visitez le site http://barf-asso.fr/ pour plus d'informations !
- Le guide de lonsdale une sorte de « bible » du barfer : http://barf-asso.fr/guide-lonsdale/
- Un sous site du barf avec un petit guide pratique très bien fait http://debuter.b-a-r-f.com/
- *Stop à la malbouffe croquettes de nos chiens et chats* Sylvia Kramer et Alain Falques
- *La malbouffe ou la vie* Dr Gérard Lipppert et Dr Bruno Sapy
- *Un vétérinaire en colère* Dr Charles Danten

Nos fournisseurs

- http://barf-webshop.be/ livraison possible
- http://www.st-laurent.fr/pages/congeles.php uniquement pour la viande de bœuf morceaux et les cous de poulet/canard car le mixé volaille est complémenté en protéines végétales et/ou farines animales !!!
- http://www.saveursdorient.fr/ ou http://supermarche-ibrahim.com/ pour le poulet : caisse de 10kg de cuisse de poulet à 16€, et poulet à rôtir entier mais vidé à 15€ les 5.
- Les compléments alimentaires DHN : directement en Allemagne car beaucoup moins cher qu'en France http://www.barfshop.de/

Si vous êtes en Meurthe et Moselle et que vous souhaitez vous joindre à nos commandes groupées :

- Contactez Marie-José Fetch au 06.25.35.08.35 pour les commandes Saint Laurent, les livraisons se font un dimanche par mois vers 19h au parking du Lidl à Frouard paiement par chèque à la livraison.
- Contactez Djésia : djesia@barf-asso.fr pour les commandes Barf webshop et pour les commandes DHN en Allemagne.

Djésia Naïko et Shadow
Barfers depuis 2010

Article d'Anne-Charlotte PONCET Présidente de l'Association SNAC – Sécurité de la Nourriture de nos Animaux de Compagnie

Des vétérinaires et des professionnels du monde canin qui parlent haut et fort. De plus en plus de vétérinaires et de professionnels du monde canin ont pu constater de leurs propres yeux les conséquences néfastes d'une alimentation basée strictement sur des aliments industriels. C'est avec beaucoup de courage qu'ils ont décidé de dénoncer publiquement ce fait.

Dr Jean-Louis Thillier, Dr spécialisé en physiopathologie :
« Chez les canidés, il y a une recrudescence de décès par torsion d'estomac depuis 1999. En vingt ans, l'espérance de vie de certaines races de grands chiens est passée de dix à cinq ans. Cette évolution est parallèle à la courbe de croissance de la consommation de croquettes. Simple coïncidence ? »

Hervé Jeanbourquin, Dr vétérinaire :
« En trente ans d'activité professionnelle, j'ai vu apparaître chez le chat et le chien des pathologies qu'on ne voyait pas avant, ou alors pas à de telles fréquences, comme le diabète ou encore le cancer. Empiriquement, nous avons cherché des causes possibles et nous avons obtenu des résultats en modifiant l'alimentation. Faites le calcul de ce que vous coûte la nourriture industrielle d'un animal par jour. À ce prix-là, qui inclut les marges des fabricants et des distributeurs, ne vous attendez pas à de la qualité. Or, il est plus économique d'investir dans l'alimentation si en échange on évite des maladies et des visites fréquentes chez le vétérinaire! »

Sylvio Faurez, ancien président du Syndicat de défense des éleveurs de chiens et de chats d'origine (Sdecco) :
« Depuis que nous sommes passés à un régime à base de viande hachée crue, nous avons diminué les frais vétérinaires de notre élevage. »

Bernard-Marie Paragon, Vétérinaire, Professeur de chaire d'alimentation de l'Ecole nationale vétérinaire de Maisons-Alfort]:
« Ne me faites pas dire ce que je n'ai jamais dit. Le top du top reste l'alimentation ménagère, à condition de fournir une nourriture parfaitement équilibrée à l'animal. " Autrement dit, un chien peut bien manger comme ses maîtres et se régaler des restes. "Seulement cette alimentation est complexe à mettre en place, poursuit-il. Elle prend du temps et elle est plus chère, quoique, avec l'arrivée des hard discounters dans la distribution, ce point soit discutable...? »

Tom Lonsdale, Vétérinaire :
« La plupart de nos carnivores domestiques nourris avec une alimentation industrielle ont les dents sales et couvertes de plaque dentaire ainsi que les gencives douloureuses. Les bactéries résidant dans cette plaque produisent des gaz nauséabonds, c'est de là que vient le terme « haleine de chien ». La mauvaise haleine est déjà un problème en soi, mais la plus grande inquiétude que nous pouvons avoir concerne l'impact que peuvent avoir sur l'organisme entier les dents et les gencives infectées par la maladie parodontale. Les recherches scientifiques montrent que les animaux atteints de maladie parodontale sont les premiers à souffrir de problèmes hépatiques, rénaux et immunitaires. Ces animaux sont pris dans une spirale de problèmes de santé. Il faut du temps pour déchirer et déchiqueter la viande qui se trouve autour des os et par conséquent, cela entraîne également d'autres avantages. Les muscles de la mâchoire, du cou et de la poitrine sont sollicités, les sucs digestifs sont sécrétés d'une manière adéquate et les systèmes immunitaires et neurologiques sont stimulés. La force vitale des carnivores les pousse à dévorer des carcasses. Le fait de déchirer et déchiqueter stimule la sécrétion des neuromédiateurs dans le cerveau, ce qui permet l'harmonisation du système hormonal et immunitaire la clé même du bien-être. Les enzymes digestifs de l'estomac et des intestins n'agissent d'une manière optimale que sur une nourriture pour laquelle elles sont conçues, donc une nourriture de composition correcte. Dans le colon (gros intestin), les animaux en bonne santé ont une flore très riche et adaptée aux phases finales de la digestion. Si cette flore vient à être bouleversée, des bactéries pathogènes et néfastes se développent et entraînent des odeurs, des diarrhées ou pire. Avez-vous remarqué que parmi les ingrédients adéquats figurant sur la composition d'une ration les glucides ne sont jamais mentionnés ? C'est parce que les carnivores n'ont pas de besoins connus en glucides. Les glucides viennent de l'amidon des céréales et des sucres des fruits. La cellulose, un autre glucide, donne aux plantes leur consistance fibreuse et constitue la masse principale des déjections des herbivores. La tranche de pain occasionnellement donnée ainsi que le reste de pâtes auront peu de chances de rendre votre chien malade. C'est l'alimentation régulière industrielle à base de céréales_ inadéquate sur le plan texture et composition qui est hautement nocive. Les céréales de l'alimentation industrielle sont mal digérées et entraînent de grandes selles molles qui empestent les parcs et jardins du monde entier. Les carnivores nourris à l'alimentation naturelle crue produisent des selles très réduites, très peu odorantes et ces déjections deviennent blanches au soleil comme de la craie. »

Annie Leskowicz, Professeur de toxicologie et de sécurité alimentaire, Ensa Toulouse (UMR-CNRS 5503) :
Dans 60 Millions de consommateurs d'Avril 2008, concernant les mycotoxines présentes dans la plupart des marques de croquettes vendues en France (article passé à la demande de Mme Poncet - association SNAC - qui dénonce les croquettes des plus grandes marques).

Douglas Knueven, Vétérinaire, Beaver Animal Clinic, Pennsylvanie, Etats-Unis :
« J'ai malheureusement pu obtenir des preuves qu'une quantité excessive de glucides dans les aliments pour chiens et chats contribue au diabète. J'ai récemment traité un chat diabétique dont je ne pouvais contrôler le taux de glucose malgré l'administration de fortes doses d'insuline. J'ai alors demandé au propriétaire de nourrir son chat à l'aide d'une diète naturelle exempte de glucides. En quelques jours, nous avons été en mesure de contrôler le taux de glucose de l'animal. De plus, je crois que le taux élevé de glucides dans les aliments pour chiens et chats conduit à l'obésité. C'est la meilleure explication que j'ai trouvée au fait qu'un labrador de cent livres puisse prendre du poids alors qu'on ne lui sert qu'une tasse de nourriture par jour. »

Martin Goldstein, Vétérinaire, Smith Ridge Veterinary Center, South Salem, New York :
« L'animal qui se nourrit quotidiennement avec des aliments industriels transformés n'ingère pas les « aliments complets et équilibrés » désirés, mais plutôt une foule de toxines dont son corps doit s'efforcer de se débarrasser. Plus il ingère de toxines, plus son corps requiert une alimentation saine en vue de supporter le travail de son système immunitaire. C'est alors que l'on est confronté à une impasse. Le corps ne peut utiliser ces substances inorganiques, alors il tente de s'en débarrasser. S'il réussit, il le fera de diverses façons, lesquelles seront vues comme les symptômes d'une maladie : mucus, pellicules, diarrhée… Arrivent alors les médicaments pour réduire ces symptômes : antitussifs pour stopper ces tentatives désespérées d'expulsion, shampoings anti-séborrhéiques pour éliminer la présence de pellicules et Imodium pour arrêter les selles chargées de mucus. Lorsque le système immunitaire abandonne, contraint par la médication ou simplement épuisé par le rationnement en enzymes et en vitamines dont il a besoin, les toxines finissent par s'infiltrer dans les tissus, précipitant l'apparition de maladies plus graves. »

Susan Wynn, Vétérinaire, Department of Physiology and Pharmacology, College of Veterinary Medicine, University of Georgia :
« Au cours des dernières décennies, l'industrie des aliments pour animaux domestiques nous a fourni des aliments pratiques et économiques. Puisque le consommateur a adopté l'idée que ces produits sont en mesure de fournir une alimentation complète et équilibrée et ce, pour la durée de la vie de l'animal, cette diète n'est généralement plus considérée comme pouvant être une source importante de maladies. Les propriétaires d'animaux et les vétérinaires ont littéralement été conditionnés à mettre de côté cet aspect lorsqu'ils recherchent la cause des problèmes de santé et les options de traitement. En ignorant la diète de base lorsqu'ils font des recommandations aux propriétaires, les médecins et les détaillants oublient des principes physiologiques de base : l'importance d'inclure des aliments frais et variés dans l'alimentation ainsi que l'individualité biochimique. »

Dr Gérard Lippert, Vétérinaire, Belgique :
« Notre étude indique de manière significative (1,7 chance sur 1,000 de se tromper, au seuil de significativité de 95 %) que les animaux recevant une alimentation variée de type ménagère semblent bénéficier d'une longévité supérieure probablement corrélée à la qualité intrinsèque des aliments de base, à leur assimilation liée à leurs qualités naturelles. Qualité pouvant faire défaut à une alimentation purement industrielle, suite aux divers traitements physiques (haute température, lyophilisation, extrusion, floconnage…), chimiques (hydrolyse, additifs alimentaires…) et à la qualité de base des aliments utilisés (qualité de la protéine de base, protéine végétale pour un carnivore?, sources de vitamines difficilement assimilables, digestibilité faible, sucres solubles présents en grande quantité…). Les hypersensibilités alimentaires et les problèmes dermatologiques associés sont un motif de consultation fréquent et croissant en médecine vétérinaire. »

About Cats Health and Wellness Center, Yorba Linda, Californie :
« Les aliments secs privent le chat de l'humidité nécessaire à toutes ses fonctions métaboliques. Ils créent un pH urinaire alcalin quasi constant, ce qui peut occasionner divers problèmes de santé. Les croquettes déversent des quantités anormales de sucre dans le système sanguin du chat, bouleversant complètement ses processus métaboliques naturels. Ce débalancement mène dans bien des cas à l'obésité, au diabète et à d'autres conditions de santé aggravantes. »

Henry Pasternack, Vétérinaire, Highlands Veterinary Hospital, Californie, Etats-Unis :
« Selon moi, le fait de nourrir des animaux avec des restes d'abattoir augmente les probabilités de développer des cancers et d'autres maladies dégénératives. Certaines viandes, en particulier les tissus glandulaires, peuvent contenir des niveaux élevés d'hormones, ce qui peut entraîner de sérieux problèmes de santé, dont le cancer. Contrairement aux bactéries et aux virus, ces hormones ne sont pas détruites par la cuisson à haute température ou la cuisson sous pression, comme c'est le cas lors de la fabrication d'aliments pour animaux domestiques. Je crois que la majorité des malaises du tractus gastro-intestinal chez les chiens et les chats sont dus à l'ingestion d'aliments morts, dépourvus d'enzymes et contaminés. Les dysfonctions, l'inconfort et les maladies associés au tractus gastro-intestinal sont les conséquences d'une réponse immunitaire locale vis-à-vis les aliments transformés. Dans la nature, les aliments sont conçus pour être digérés par les enzymes qu'ils contiennent puisque les aliments transformés de notre société moderne sont dépourvus d'enzymes, le pancréas se voit obligé de faire la majeure partie du travail de digestion - une charge qui n'a jamais été prévue pour lui seul.

Michael E. Dym, Vétérinaire, County Line Veterinary Hospital, New Jersey, États-Unis :
« Depuis les quarante dernières années, nous avons vu défiler dix-sept générations de chiens et de chats. Durant cette même période, nous avons constaté une croissance considérable des maladies chroniques chez ces animaux, phénomène que nous voyions peu au début des années soixante. La plupart de ces maladies gravitent autour d'un effondrement du système immunitaire de nos animaux de compagnie, peu importe l'âge ou la race : allergies chroniques au niveau de la peau et des oreilles, désordres digestifs, désordres au niveau de la thyroïde, des glandes surrénales et du pancréas, crises, problèmes dentaires et gingivaux, arthrite dégénérative, insuffisance rénale et hépatique. Nous constatons également un nombre record de désordres comportementaux et émotifs, incluant des agressions et des peurs alarmantes et inexplicables, de même que des difficultés de concentration et d'attention. (…) Les deux facteurs les plus importants qui expliquent le déclin de la santé de la population animale au cours de ces années sont l'utilisation abusive de vaccins polyvalents et la consommation d'aliments industriels pauvres en nutriments et remplis de toxines. »